

26년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반

월 반

초 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	9월 강습진도	강사명	강습반	10월 예상 진도
새 벽 반	06:00 ~ 06:50	월 수 금	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*훈	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*호	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*규	교정	영법교정, 오리발(금)	김*규	교정	영법교정, 오리발(금)
			송*수	고급	영법숙달, 오리발(금)	송*수	고급	영법숙달, 오리발(금)
		화 목	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(화,목)
			김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			송*수	연수B	영법교정, 오리발(화)	송*수	연수B	영법교정, 오리발(화)
			김*규	고급	영법교정, 오리발(목)	김*규	교정	영법교정, 오리발(목)
			김*훈	상급	평영 팔 동작	김*훈	고급	접영 웨이브 및 발차기
	07:00 ~ 07:50	월 수 금	조*희	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)	조*희	마스터	지구력 훈련 및 교정, 오리발(월) 및 스노클(수)
			김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			송*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	송*수	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*규	교정	영법교정, 오리발 슛핀(월)	김*규	교정	영법교정, 오리발 슛핀(월)
			김*훈	고급	접영 팔 돌리기	김*훈	고급	오리발 슛핀 적응
		화 목	조*희	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슛핀(목)	조*희	마스터	지구력 훈련 및 영법교정, 오리발 슛핀(목)
			김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*규	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			김*훈	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*훈	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			송*수	교정	영법교정, 오리발(목)	송*수	교정	영법교정, 오리발(목)
			김*호	중급	배영 발차기 및 팔 돌리기	김*호	상급	평영 발차기
성 인 반	09:00 ~ 09:50	월 수 금	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			한*분	연수B	영법숙달 및 교정, 오리발(금)	한*분	연수B	영법숙달 및 교정, 오리발(금)
			김*진	초급	물 적응 및 자유형 기초	김*진	중급	배영 완성
		화 목	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)	조*희	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(금)
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			한*분	연수B	영법숙달 및 교정, 오리발(화)	한*분	연수B	영법숙달 및 교정, 오리발(화)
			김*진	연수C	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*진	연수C	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
	10:00 ~ 10:50	월 수 금	민*준	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	민*준	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)	김*진	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(금)
			한*분	연수C	영법숙달 및 교정, 오리발(월)	한*분	연수C	영법숙달 및 교정, 오리발(월)
		화 목	민*준	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)	민*준	마스터	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(월)
			김*진	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*진	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			김*화	연수B	영법교정, 오리발(목)	김*화	연수B	영법교정, 오리발(목)
			한*분	연수C	영법숙달 및 교정, 오리발(목)	한*분	연수C	영법숙달 및 교정, 오리발(목)
	11:00 ~ 11:50	월 수 금	한*분	마스터	영법숙달 및 교정, 오리발(월)	한*분	마스터	영법숙달 및 교정, 오리발(월)
			민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	민*준	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*화	연수B	영법교정, 오리발(금)	김*화	연수B	영법교정, 오리발(금)
		화 목	한*분	마스터	영법숙달 및 교정	한*분	마스터	영법숙달 및 교정
			김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	김*화	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			민*준	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	민*준	연수B	물 적응 및 자유형 기초

26년도 소사국민체육센터 수영 강습 진도표

합 반

월 반

초 급

구분	강습 시간	요일	강사명	강습반	9월 강습진도	강사명	강습반	10월 예상 진도
성인반	15:00 ~ 15:50	월수금	곽*영	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	곽*영	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			백*현	교정	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	백*현	교정	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
			박*숙	중급	배영 완성	박*숙	상급	평영 발차기, 팔 동작
어린이반	16:00 ~ 16:50	월수금	곽*영	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)	곽*영	연수A	지구력훈련 및 영법교정, 오리발(수)
		화목	곽*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)	곽*영	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(목)
			김*현	교정	영법교정 및 오리발 숙달	김*현	교정	영법교정 및 오리발 숙달
	17:00 ~ 17:50	월수금	김*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)	김*현	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(수)
			김*수	교정	영법숙달, 오리발(수)	김*수	교정	영법숙달, 오리발(수)
			곽*영	고급	평영 완성 및 접영 웨이브	곽*영	고급	평영 완성 및 접영 웨이브
			박*숙	중급	배영 완성	박*숙	상급	평영 발차기, 팔 동작
		화목	김*우	연수A	영법숙달, 오리발(목)	김*우	연수A	영법숙달, 오리발(목)
			김*현	연수B	영법교정, 오리발(목)	김*현	연수B	영법교정, 오리발(목)
			곽*영	교정	영법교정, 오리발(목)	곽*영	교정	영법교정, 오리발(목)
저녁반	19:00 ~ 19:50	월수금	유*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	유*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			박*옥	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	박*옥	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*우	교정	영법숙달, 오리발(월)	김*우	교정	영법숙달, 오리발(월)
			권*경	고급	영법교정, 오리발(월)	권*경	고급	영법교정, 오리발(월)
			백*현	상급	평영 발차기, 팔 동작	백*현	상급	평영 완성 및 접영 웨이브
		화목	유*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	유*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			권*경	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	박*옥	연수B	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			박*옥	교정	영법숙달, 오리발(화)	김*우	교정	영법반복 및 숙달, 오리발(화)
			김*우	고급	영법숙달, 오리발(화)	백*현	상급	접영 발차기
			백*현	상급	자유형, 배영 숙달 및 평영 완성	권*경	초급	물 적응 및 자유형 기초
	20:00 ~ 20:50	월수금	백*현	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)	백*현	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)
			권*경	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)	권*경	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(월)
			김*우	연수B	영법숙달, 오리발(월)	김*우	연수B	영법숙달, 오리발(월)
			유*호	교정	영법교정, 오리발(월)	유*호	교정	영법교정, 오리발(월)
			박*옥	고급	영법교정, 오리발(월)	박*옥	고급	영법교정, 오리발(월)
		화목	백*현	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)	백*현	마스터	지구력훈련 및 교정, 오리발(월), 스노클(목)
			유*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)	유*호	연수A	영법교정 및 숙달, 오리발(화)
			권*경	연수B	영법숙달, 오리발(화)	권*경	연수B	영법숙달, 오리발(화)
			김*우	교정	영법숙달, 오리발(화)	김*우	교정	영법숙달, 오리발(화)
			박*옥	고급	한 팔 접영	박*옥	고급	영법 교정

※ 각 반별, 시간별 특성상 진도가 다소 상이할 수 있으니 유의하시기 바라며, 담당강사/관계자와 상담 후 접수 하시기 바랍니다.